



liaundliam.ch
facebook.com/liandliam
pinterest.com/liandliam
twitter.com/liandliam



Kartoffelbrot mit Frühlingszwiebeln Rezept - Herzhaftes Brot mit dem gewissen Etwas

Zubereitung	Kochen	Schwierigkeitsgrad	Menge
2 Stunden	45 Minuten	Einfach	2 Brotlaibe

Zutaten und Zubereitung

Menge	Bezeichnung
3 Stück	Mittelgrosse Kartoffeln (mehligkochend)
30 g	Butter
6 Stück	Frühlingszwiebeln
1 EL	Sesamsamen
1 Packung	Aktive Trockenhefe
2 EL	Zucker
1 EL	Salz
780 g	Weissmehl

1. Die Kartoffeln in grobe Würfel schneiden. Dabei ist nicht wichtig, ob sie schön aussehen oder einheitlich sind. Zusammen mit 600 ml Wasser in einen Topf geben und zum kochen bringen. Einen Deckel auf den Topf geben und die Hitze reduzieren bis das Wasser noch leicht köchelt. Für 15 Minuten köcheln, bis die Kartoffeln weich sind.
2. Das Wasser abgiessen. Dabei 475 ml des "Kartoffelwassers" aufbewahren.
3. Die Kartoffeln in einer grossen Schüssel mit einem Kartoffelstampfer oder einer Gabel zu Kartoffelstock verarbeiten. Das Kartoffelwasser und die Butter begeben und ruhen lassen, bis die Flüssigkeit auf eine lauwarme Temperatur (ungefähr 45 °C) abgekühlt ist.
4. Die Frühlingszwiebeln fein schneiden und in die Schüssel mit den Kartoffeln geben.
5. Zucker, Salz, Sesamsamen der Schüssel begeben und gut verrühren. Das Mehl dazusieben und vermischen, bis der Teig mit den Händen geknetet werden kann.
6. Den Teig auf eine gut bemehlte Oberfläche geben und für ungefähr 10 Minuten mit den Händen kneten.

7. Die Wände einer sauberen Schüssel mit Olivenöl einfetten und den Teig begeben. Die Schüssel mit einem sauberen Handtuch bedecken und den Teig an einer warmen Stelle ohne Luftzug (z. B. im ausgeschalteten Backofen) für eine Stunde aufgehen lassen.
8. Den Teig auf eine bemehlte Oberfläche geben und die Luft mit den Fäusten herauspressen. Für 5 Minuten kneten, bis alle Bläschen aus dem Teig entfernt sind.
9. Wenn ihr das Werkzeug dazu habt, könnt ihr hier das Brot aufteilen und zwei Leibe herstellen. Wir haben nur eine rechteckige und eine grosse, runde Cakeform. Deshalb gab es bei uns rundes Brot, denn dieser Teig braucht reichlich Platz. Die Form einfetten und den Teig (oder die einzelnen Teile) hineinlegen.
10. Den Teig in der Form mit dem Handtuch erneut abdecken und für eine weitere halbe Stunde aufgehen lassen.
11. Für 45 Minuten bei 190 °C backen. Den "Klopftest" machen: Die Unterseite des Brotes anklopfen, wenn es sich hohl anhört, ist das Brot fertig.

Kalorien	Fett	Kohlenhydrate	Protein
145 kcal	2 g	29 g	4 g